

## ਨੀਂਦ

ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਪੇਅਨ (ਅਰਥਾਤ ਗੰਭੀਰ ਦਾਦ) ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਦ ਕਾਰਨ ਸੌਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਾਗ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਸ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਕਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੌਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਰਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਉ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉੱਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

## ਪੱਕਾ ਨੇਮ ਬਣਾਉ

- “ਕਨਸਿਸਟੈਂਸੀ” (ਪੱਕਾ ਨੇਮ) ਸਿਰਮੌਰ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇਕਸੁਰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਨੇਮ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਨੇਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਫੋਨ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਕੈਫੀਨ (ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ) ਪੀਂਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਹੈ (ਅਸੀਂ ਠੰਡੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿਤਰ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ)।

## ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸੌਣ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤੋ

- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਸੌਣ ਦੇ ਲਈ ਬਿਰਾਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ, ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ। ਦਿਨੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਕਮਰਿਆਂ ‘ਚ ਜਾ ਕੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਵੇ।

- ਜੇਕਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਾਵੇ। ਬਿਸਤਰੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੁੜਨਾ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਲੱਗੇ।

### ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉ

ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਉਦੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ।

- ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਮੱਕੜਜਾਲ (ਇੰਟਰਨੈਟ) 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਬਣੇ ਸਾਧਨ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।

### “ਸਲੀਪ ਹਾਈਜੀਨ” ਭਾਵ ਸੌਣ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਨੇਮ

ਸੌਣ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਸਲਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ
- ਕਿੰਨੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਵੇਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਚਾਨਣ
- ਤਾਪਮਾਨ
- ਨੀਂਦ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਡ ਰੱਖੋ

## ਭਾਵਨਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

- ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸਦੇਹਾਂ ਜਾਗ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜੀ ਚਲਦੀ ਹੈ।
- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨੀਂਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿੱਤੀ ਅਤੇ ਦਰਦ ਉੱਤੇ ਉਸਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਨੀਂਦ

- ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਖਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
- ਦਰਦ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਥੋੜ੍ਹ-ਚਿਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਵਕਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਮਦਦਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ: ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਦਰਦ
- “ਸਲੀਪ ਹਾਈਜੀਨ” ਭਾਵ ਸੌਣ ਦਾ ਸੁਚੱਜਾ ਨੇਮ ਕੀ ਹੈ?
- ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਨੀਂਦ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ
- ਲਿੱਵ ਪਲੈਨ ਬੀ: ਨੀਂਦ (ਖਾਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)।

## ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲਰ (ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ):

<https://www.youtube.com/watch?v=fZ13BmV31q8&t=15s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GeNW4Pgkq2Y&t=45s>

- ਪੰਜਾਬੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼: <https://pchs4u.com/optimized/index.html>

- ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਸਲਿਆਂ, ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ: 906-677-0889

ਸਿੱਖ ਫੈਮਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-800-551-9128 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਸਨੇਹਾ ਭਰ ਦਿਓ। ਸੇਵਾਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰਨਗੇ।

- ਮੁਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਲੀ ਸਰਵਿੱਸਿਜ਼—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: [877-485-5025](tel:877-485-5025)
- ਡੈਲਟਾਸਿੱਸਟ—ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ: 604-594-3455
- ਪੰਜਾਬੀ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ: <https://counsellingbc.com/counsellors/language/punjabi-64>

## Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।